Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Fleisch – mehr Lust als Frust

Fleisch und Fleischwaren in der Ernährung

Ziel	Kennenlernen der Besonderheiten des Lebensmittels Fleisch
Dauer	90 Minuten
Inhalt	Tierische Lebensmittel sind hervorragende Eiweißlieferanten und eine gute Quelle für wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Bedarf an Fleisch und Wurstwaren wird jedoch häufig überschätzt. Wichtiger als die Menge ist die Qualität.

- Bedeutung von tierischen Lebensmitteln für unsere Ernährung
- Qualität von Fleisch und Fleischwaren
- Fettgehalt und Fettzusammensetzung
- Wurstwaren
- Tiefkühlware
- Hygiene und mögliche Gesundheitsrisiken

Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Vortrag & Gespräch
Voraussetzung	keine
Teilnehmerzahl	mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/87 gefunden.
Erstellt am 12.11.2026